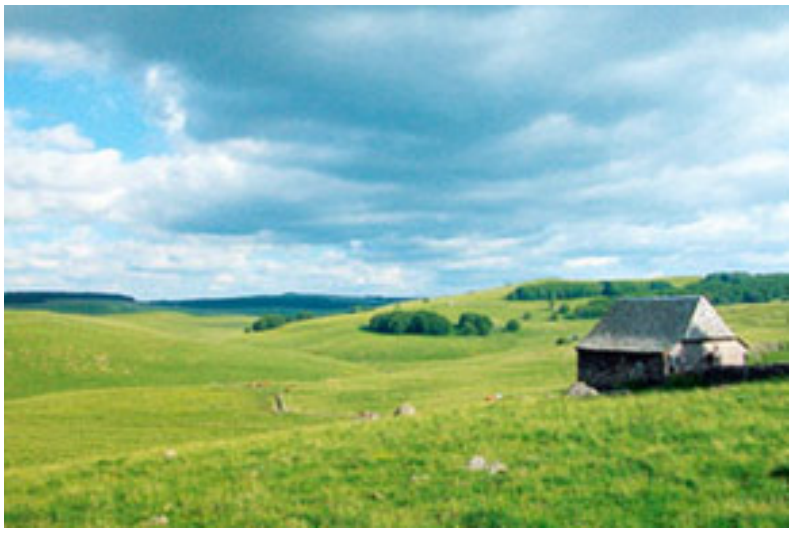
FRANCE

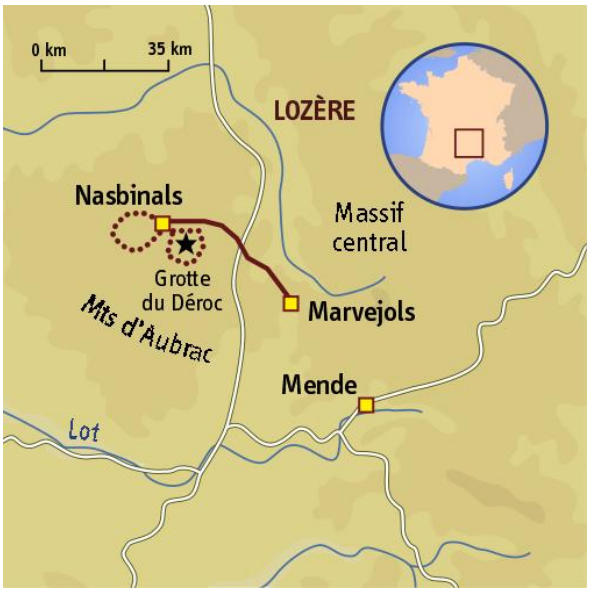
Tranquille | Randonnée / trek | 7 Jours

Aubrac chlorophylle

Code : THO55

Nature ●●●●○ | Culture ●●○○○ | Rencontre ●●○○○





Randos et bien-être en étoile à la découverte du patrimoine local et des spécialités de l'Aubrac !

INTRODUCTION AU VOYAGE

Envie de décompresser ? A Nasbinals, petit village d'altitude bénéficiant d'un climat sain et d'un air pur, les bienfaits de l'eau de la Chaldette sauront vous remettre d'aplomb ! Hébergés dans un hôtel tranquille, nous associerons balades faciles à la découverte du patrimoine local et séances de balnéo, au centre réputé de la Chaldette. Les guides du pays nous mèneront sur des parcours variés à la découverte de l'Aubrac. Cette terre riche de traditions, aux grandes étendues herbeuses filant à l'horizon, nous invitera à nous délasser et aussi… à rêver !

VOUS APPRECIEREZ

• Les soins aux thermes de la Chaldette, idéalement situées sur les rives du Bès, à 1000 m d'altitude

• Les randonnées faciles sur les plateaux verdoyants de l'Aubrac

• La bonne cuisine du terroir de la famille Bastide

• La chambre individuelle offerte en basse saison !

INFOS TECHNIQUES

• **Caractéristique(s) :**

• **Type de voyage :** Circuit accompagné

• **Groupe :** 4 à 15 participants.

ITINERAIRE

JOUR 1 - Accueil à Nasbinals

Rendez-vous à l'hôtel à partir de 19h00. Vers 19h30, le pot d'accueil donne le ton du séjour en toute convivialité : rencontre avec votre accompagnateur, présentation de la région et du programme.
Nuit à l'hôtel.

JOUR 2 à JOUR 6 - Des randos et de la balnéo...

En randonnée, chaque jour notre accompagnateur nous fait découvrir différentes facettes du plateau de l'Aubrac, traversé par le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle. Les paysages sont variés : collines herbeuses, vallées, forêts, tourbières, lacs, cascades, villages de caractère, comme Saint-Urcize et son église romane. Certaines randonnées partent de l'hôtel, d'autres nécessitent de courts transferts, pour nous offrir une plus grande variété de paysages !

Tous les après-midi, du lundi au vendredi inclus, après un court transfert, vous serez accueilli au centre de balnéothérapie de La Chaldette, et bénéficierez d'un soin individuel par après-midi ainsi que d'un libre accès à l'espace forme (piscines actives, saunas, hammam, bains à remous, solarium, salle de fitness et tisanerie) et, au fil des jours, se succèdent les soins suivants : douche à affusion, douche à jet, bains à remous aux huiles essentielles, enveloppement généralisé et modelage localisé. De quoi bien se ressourcer et prendre un bon bol d'air pur !
Nuit à l'hôtel.

JOUR 7 - Fin du séjour

Le matin, dernière balade. Dispersion à Nasbinals vers 14h, après le déjeuner.

IMPORTANT ITINERAIRE

Le déroulement du programme est donné à titre indicatif. Les étapes peuvent être modifiées sur place pour des raisons météorologiques, de sécurité, d'organisation, d'horaires d'avion ou tout événement inattendu. Dans ces moments difficiles, le guide local fera le maximum pour atténuer les effets de ces évènements indépendants de notre volonté.

VOTRE VOYAGE

Specificités du voyage

COTE RANDO....
Chaque jour, un nouveau paysage. A pied, en empruntant les drailles et les sentiers de l'Aubrac, sur les traces des chemins de Saint Jacques de Compostelle et autres voix romaines, vous naviguerez entre Bès et Truyère, et vous découvrirez des paysages extrêmement différents, en passant de gorges encaissées à de vastes étendues désertiques. Nos guides du pays vous mèneront ainsi sur des parcours variés à la découverte de l'Aubrac, terre riche de tradition.

COTE BALNEO...
L'après-midi, après un transfert, la station thermale de la Chaldette saura vous faire oublier tous vos petits soucis. Cinq demi-journées sont consacrées à des séances de remise en forme.

NIVEAU
Randonnée tranquille. Aucune difficulté technique (il convient néanmoins d'être en bonne forme physique !). Vous marcherez environ 3 à 4 heures par jour à votre rythme. Faibles dénivelés.

LA REMISE EN FORME

Cinq demi-journées sont consacrées à des séances de remise en forme à la station thermale de la Chaldette située à 12 km de Nasbinals (transferts pour se rendre à la station thermale compris dans le tarif).
Le forfait comprend 5 accès à l'espace forme (piscines actives, jacuzzi, hammam, sauna, solarium, salle de fitness et tisanerie) + 1 douche sous affusion + 1 bain bouillonnant aux huiles essentielles + 1 enveloppement corporel aux boues + 1 modelage relaxant du dos.

LES THERMES DE LA CHALDETTE
Au cœur de l'Aubrac en Lozère, La Chaldette est une station thermale et de remise en forme située sur les rives du Bès, à 1000 mètres d'altitude. La nature de l'eau de La Chaldette est recommandée dans le traitement des problèmes digestifs et métaboliques. Ses vertus décongestionnantes, laxatives et diurétiques procurent confort et bien-être.
Les bienfaits de l'eau de La Chaldette sont connus depuis le Moyen Age.
Captée à 52 mètres de profondeur, elle jaillit naturellement à 35° C. C'est une eau riche en minéraux aux effets bénéfiques sur les affections ORL et digestives.

BALNEOTHERAPIE
Vous allez suivre un programme de remise en forme à La Chaldette. Afin de pouvoir profiter pleinement de tous ses bénéfices, voici quelques informations et conseils qui pourront vous être utiles :
Sauna et hammam
Quelles différences ?
Sauna et Hammam ont le même principe : exposer l'organisme à la chaleur, et procurer une sensation de détente et de bien-être. Par ailleurs, ils permettent également à votre peau d'éliminer tous ses déchets. Il existe cependant une différence essentielle entre Sauna et Hammam : le Hammam délivre une chaleur en ambiance humide avec vapeur d'eau, alors que dans le Sauna l'air est sec.
Quelles précautions prendre ?
Si vous n'avez pas l'habitude du Sauna et du Hammam, prenez soin d'y habituer progressivement votre corps. Les premières séances seront brèves, et vous augmenterez au fur et à mesure le temps d'exposition. Si vous avez des problèmes cardiaques, prenez l'avis de votre médecin traitant cars ils peuvent représenter une contre-indication.
Sauna - Hammam : mode d'emploi
Avant de rentrer dans le sauna ou le hammam, pensez à vous doucher, car l'humidification préalable de la peau permet à celle-ci de mieux éliminer ses impuretés.
En sortant du hammam ou du sauna, reposez vous 15 à 30 minutes afin de permettre à votre organisme de récupérer en douceur. Pour cela, des transats vous attendent, dans un décor paisible et harmonieux.
Pensez à boire suffisamment dans les heures qui suivent, car le sauna et le hammam entraînent une importante sudation qu'il faut compenser (eau, jus de fruits, thé, etc.).

CLIMAT
La station de La Chaldette est située à 1000 mètres d'altitude. L'air y est pur et le climat est très sain. Il convient par contre de prendre quelques vêtements chauds car les nuits sont fraîches même en été. Climat de montagne, pouvant être sévère, s'équiper en conséquence. Grands espaces souvent ventés.

Hébergement

L'hôtellerie Bastide ancienne depuis plus de 100 ans à Nasbinals, saura vous faire apprécier la chaleur de son accueil. Que vous soyez hébergés à l'hôtel Le Bastide ou à l'hôtel La Randonnée (confort 3*), vous découvrirez la cuisine traditionnelle et toutes les saveurs du terroir : petits plats ' Aubracois ', charcuterie de montagne, aligot, viande d'Aubrac…
Vous serez hébergés en pension complète en chambre double du dîner du jour 1 au déjeuner du jour 7.

Les chambres individuelles sont possibles sous réserve de disponibilités (à réserver à l'inscription). Pour tous ceux ou toutes celles qui viennent seuls (es) et qui ne veulent pas payer de supplément, vous pourrez partager votre chambre avec une autre personne (2 lits séparés).

Chambre individuelle sur demande et selon disponibilité (à réserver à l'inscription) : +85€ du 31/05 au 01/08 puis du 30/08 au 12/09, +150€ du 03 au 30/05 puis du 02 au 29/08.

Aux autres dates, la chambre individuelle est offerte !

Nourriture

Le matin : petits déjeuners pris à l'hôtel.
Le midi : pique-nique tiré du sac ou déjeuner à l'hôtel selon les conditions météo.
Le soir : dîner pris à l'hôtel.

Vous apprécierez tous les petits plats 'Aubracois' et la qualité de la viande servie vous ramènera des années en arrière…

Encadrement

Nous avons choisi des guides locaux connaissant bien la région pour vous accompagner lors de vos randonnées sur des parcours riches et variés à la découverte de la région et de ses traditions.

Groupe

Minimum 4 personnes, maximum 15 personnes.

Moyens d'accès

RENDEZ-VOUS
Le rendez-vous se fait à Nasbinals à l'hôtel 'La route d'argent' (dans le centre du village, près de l'église) Quelle que soit l'heure à laquelle vous arrivez, vous y trouverez quelqu'un pour vous y accueillir et vous indiquer votre chambre. Vous serez hébergé soit à l'hôtel 'La Randonnée', soit à l'hôtel 'Le Bastide' tous deux classé 3*.

Pensez dès la réservation à nous dire si vous êtes plusieurs à vous connaître, pour être hébergés dans le même hôtel.
Le séjour se déroule du dimanche en fin d'après-midi au samedi suivant après le déjeuner, vers 13h.

Tel sur place (en cas de retard, problème de dernière minute) : 04.66.32.50.03 ou 04.66.32.89.25 (préciser votre nom + résa agence Nomade Aventure).

DISPERSION
Dispersion le samedi vers 13h après le déjeuner.

ACCES
IMPORTANT : Nous vous conseillons d'acheter des billets échangeables et remboursables auprès de la SNCF.

Par le train :
Gare d'arrivée : AUMONT-AUBRAC.
Liaison directe avec 1 A/R par jour (6h15) – départ Gare Paris Gare de Lyon
Liaison avec changement 4 A/R par jour (6h) : Paris/ Clermont-Ferrand en train Corail (3h30) puis Clermont-F/Aumont-Aubrac en autocar (2h)
Horaires à vérifier auprès de la SNCF : 3635 ou www.sncf.com

Notre correspondant peut venir vous chercher à la gare d'Aumont-Aubrac, le transfert sera facturé 30€ aller-retour, à réserver à l'inscription et à payer sur place (dans ce cas merci de nous communiquer vos horaires d'arrivée en train au moins 72h avant le départ).

Par la route :
- 5h30 de Paris, autoroute A6 direction Lyon, puis A10 direction Bordeaux, enfin A71 direction Clermont-Ferrand. Sortie n°35 « Nasbinals – Aumont-Aubrac »
- 4h de Marseille, A75 direction Clermont-Ferrand, passage du Viaduc de Millau, sortie n°38 Nasbinals
- 1h45 de Clermont-Ferrand
- 1h30 de Aurillac
- 1h de Mende

Transport

PORTAGE
Vous porterez uniquement vos affaires pour la randonnée dans un petit sac à dos (gourde, appareil photo, pique-nique etc…).

On se dit tout !

- Hors période estivale, selon la météo, les randonnées à pied peuvent être remplacées par des randonnées en raquette. Se munir de vêtements chauds.

- Vous serez logés dans un des trois hôtels de la famille Bastide. Précision à votre arrivée sur place. Pensez à nous signaler si vous voyagez avec d'autres personnes pour vous loger dans le même hôtel et organiser vos chambres à l'avance !

- Vous êtes dans une région où la gastronomie est tout un art ! Ne vous attendez donc pas à consommer des plats diététiques !

VOTRE BUDGET

Le prix ne comprend pas

- Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous
- Le transfert gare Aumont Aubrac-hôtel aller/retour (+30€/pers., à réserver à l'inscription et à régler sur place)
- Les boissons, pourboires et dépenses personnelles.

Budget sur place

Prévoir environ 30€ pour vos boissons pendant les repas pour la semaine, ainsi qu'un petit budget pour vos dépenses personnelles et pourboire éventuels.

Pourboires

Nous vous recommandons un montant entre 10 et 20 € par participant. Ce sont des règles de savoir-vivre évidentes mais il ne nous paraît pas inutile de vous les rappeler. Toutefois, il est important de considérer que le pourboire, demeurant facultatif (n'étant pas une partie du salaire), doit être accordé en fonction de votre niveau de satisfaction du travail et des petites attentions de l'équipe locale.

FORMALITES ET SANTE

Pharmacie personnelle

- Elastoplast et double peau
- Antidiarrhéique
- Antalgique
- 1 collyre
- Médicament pour la gorge
- 1 anti-inflammatoire
- 1 antibiotique à spectre large
- Vos médicaments personnels
- Crème solaire à ne pas oublier.

VOTRE EQUIPEMENT

Matériel fourni

Les peignoirs sont prêtés gracieusement par le centre de la Chaldette.

Equipement

- chaussures de randonnée de préférence à tiges et avec des semelles suffisamment épaisses de type VIBRAM
- 3 paires de chaussettes de laine ou de coton (synthétique à proscrire)
- 1 paire de chaussures de piscine (type tongue) pour le centre de remise en forme (possibilité d'en acheter sur place)
- lunettes de soleil
- 1 paire de chaussures pour le soir
- assiette, gobelet, gourde (minimum 1 L), couverts et couteau de poche pour les pique-niques
- lampe de poche, crème solaire, pharmacie individuelle (Elastoplast si vous êtes sujet aux ampoules)

NB : Les peignoirs sont prêtés gracieusement par le centre de la Chaldette.

Vêtements

- 1 pantalon de randonnée
- 1 fourrure polaire, selon saison
- 1 pull chaud et léger
- 1 veste Gore-Tex
- 1 cape de pluie
- 1 tenue confortable pour les soir
- 1 chapeau de soleil
- chaussettes
- 1 short
- 1 maillot de bain pour la remise en forme.

Bagages

Votre sac de voyage : il contiendra toutes vos affaires pour vos 7 jours de voyage.

Votre sac à dos : Chacun porte un petit sac à dos pouvant contenir les vivres de la journée (pique-nique, gourde, vêtement de pluie, veste chaude, l'appareil photo…).

Couchage

Le linge de lit et de toilette est fourni par l'hôtel.

BIBLIOGRAPHIE/CARTOGRAPHIE

Bibliographie

- Guide vert Michelin 'AUVERGNE'
- La vie quotidienne dans le Massif Central au 19e s. par J. Anglade (Hachette).

TOURISME RESPONSABLE

Protection des sites

Recommandation relative à la protection de l'environnement, durant votre voyage ne cédez pas à la tentation de ramasser les pointes de flèches, mortiers, fossiles ou pétrifications. Si tout laisse penser que cela ne bouleversera pas le court de l'histoire, nous vous rappelons que ce patrimoine sera peut-être un jour étudié et qu'il sera un élément indispensable à l'étude du passée des civilisations. Notez également qu'avant votre vol retour, les douanes locales peuvent procéder à des fouilles qui peuvent donner lieu dans le meilleur des cas à une simple confiscation des pièces et dans le pire des cas à des amendes ou des peines de prisons.

Attitude responsable

1) L'ESPRIT ATR

Être membre d'ATR (Agir pour un Tourisme responsable), c'est s'engager sur la limitation des effets négatifs que peut avoir une activité touristique et développer cette activité dans un objectif durable.

Cet état d'esprit correspond pleinement à ce que nous sommes chez Nomade et surtout à ce que sont nos clients.

En un mot, c'est voyager dans une attitude responsable au regard des pays et des hommes, sans laisser de trace ou presque.

2) LA CERTIFICATION

En janvier 2010, nous avons eu le plaisir d'obtenir la certification ATR, délivrée par l'AFNOR, organisme certificateur indépendant.

Ce label 'Tourisme responsable' confirme notre engagement de spécialiste de l'aventure dans sa pratique du tourisme responsable.

Cette certification a été délivrée suite à un audit réalisé au sein de l'agence en décembre 2009 permettant de vérifier

les engagements suivants :

- Développer un tourisme qualitatif et minimiser les effets pervers de l'industrie touristique.

- Impliquer et privilégier les populations locales dans le développement.

- Veiller au respect des hommes, des usages et des cultures des pays visités.

- Sensibiliser nos clients à ces problématiques.

- Favoriser la transparence de l'information vis-à-vis de nos clients et veiller à la qualité des services offerts.

- Mettre l'humain au cœur de nos préoccupations.

- S'engager en matière de lutte contre le CO2, de gestion des déchets, de préservation de l'environnement, de management des équipes et de partage des résultats.

Ces principes doivent être partagés par les membres de l'entreprise mais aussi par l'ensemble de nos partenaires, prestataires ou réceptifs. Cela fait maintenant plusieurs années que Nomade Aventure s'engage dans l'esprit ATR.

L'AFNOR vérifiera chaque année, au sein de l'entreprise, le respect de l'ensemble de ces critères de certification et l'évolution de nos actions.

Toute l'information concernant la labellisation ATR sur le site www.tourisme-responsable.org

3/ NOS ENGAGEMENTS…

Nomade met le paquet … et s'oxygène à la compensation Co2 pour lutter contre le réchauffement climatique.

Si annuler les émissions carbones liées à un avion relève de l'impossible, nous pouvons les réduire et les compenser !

C'est-à-dire participer volontairement à des projets de piège à carbone permettant de les absorber considérablement.

Nomade compense à hauteur de 1€ HT par passager sur un itinéraire aérien en Europe et de 5€ HT pour le reste du monde, soit l'équivalent d'environ 10% du co2 émis, en phase avec les propositions de quotas de co2 de la commission européenne sur l'industrie aérienne. Par ailleurs, depuis 2009, nous compensons 100 % des émissions co2 des déplacements aériens de nos équipes.

Ces fonds sont engagés dans des programmes forestiers sur trois continents, coordonnés par l'association Insolites bâtisseurs www.insolitesbatisseurs.org.

- Dans le même ordre d'idée, l'ensemble de la chaîne de fabrication de nos brochures est certifiée FSC - PEFC : des papiers entièrement recyclables et exempts d'acide, fabriqués à partir de fibres et de bois provenant de forêts gérées durablement (moins de 4% des forêts de la planète le sont) aux imprimeurs labélisés, sans oublier les usines qui les fabriquent.

Contribuer au développement des pays et des régions

- Parallèlement, nous identifions des initiatives locales pouvant être soutenues par Nomade Aventure en tant qu'opérateur économique. Notre modèle initial n'a pas pris un coup dans l'aile : travailler avec des guides et des partenaires locaux, mettre à profit notre expérience dans l'étude et le suivi de projets simples et réalistes restent notre priorité, ainsi que vérifier la réalité des relations entre les différents acteurs, tel que le circuit de redistribution monétaire équitable entre les guides, les chauffeurs, les cuisiniers et les chameliers.

- Dès à présent, nous recensons, à travers nos voyages, les personnes, familles ou villages ayant besoin d'un

financement au démarrage d'une activité. La réussite de cette démarche se fera par l'accompagnement du projet puis par la pérennisation de l'activité, notamment grâce à votre passage.

4) ACTIONS RESPONSABLES

Et vous, que pouvez-vous faire ? Adoptez la 'Nomade attitude'

Nous vous recommandons d'adopter durant votre séjour une attitude fidèle aux engagements d'ATR. Ces recommandations sont déclinées dans la charte éthique du voyageur que vous avez reçue avec vos documents de voyage et que vous pouvez consulter à tout moment sur notre site internet www.nomade-aventure.com. Nous pouvons également vous l'envoyer par courrier, sur simple demande de votre part. Quelques conseils : évitez l'usage des bouteilles en plastique, les emballages en portions individuelles, et rapportez tout ce vous pouvez, en particulier les piles et emballages plastique, difficilement recyclables actuellement dans bon nombre de pays.

Enfin, ramenez-nous des nouvelles fraîches des pays visités en complétant le 'Questionnaire qualité' au retour de votre voyage.

En voyageant avec Nomade, vous serez acteur d'un tourisme respectueux et solidaire, vous influerez sur l'évolution et le développement des populations rencontrées. Vous aurez aussi une responsabilité certaine et un rôle de garant de cette philosophie 'Agir pour un Tourisme Responsable'.

INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT SUR NOTRE SITE